

Galletas sin Hornear Para el Desayuno

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

- 1/2 taza** miel (o de jarabe de maíz bajo en calorías)
- 1/2 taza** de leche en polvo instantánea sin grasa
- 1/2 taza** pasas (de dátiles picados opcional)
- 1/2 taza** mantequilla de cacahuate cremosa
- 2 1/2 tazas** cereal (en copos triturado, no muy finamente)

Preparación

1. Caliente la miel y la mantequilla de cacahuate en una cacerola mediana a fuego lento. Revuelva bien.
2. Retire del fuego. Agregue la leche en polvo.
3. Incorpore el cereal y las uvas. Vierta en cucharadas sobre papel encerado.
4. Deje enfriar a temperatura ambiente. Guarde en el refrigerador (nevera/hielera).

Montana State University Extension, Nutrition Education Programs, Buy Better. Eat Better. recipes

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	160
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	110 mg
Total de Carbohidrato	26 g
Fibra dietetica	1 g
Azúcares totales	18 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	